



Vitaminas:

As vitaminas são nutrientes indispensáveis ao crescimento e à manutenção da vida. Como o nosso organismo não tem a capacidade de as sintetizar, temos que assegurar a sua ingestão através da alimentação.

São activas em quantidades muito pequenas e estão envolvidas em vários processos relacionados com a transferência e armazenamento de energia, protecção e reforço do nosso sistema imunitário (defesas do organismo), formação de ossos e tecidos, actividade de outros nutrientes, formação e manutenção da estrutura e funções celulares, etc.

As vitaminas não fornecem energia (calorias), mas como estão envolvidas em diversos processos metabólicos são essenciais para a nossa vitalidade, vigor e energia diária.

Tradicionalmente as vitaminas agrupam-se de acordo com um critério de solubilidade em hidrossolúveis (se forem solúveis em água) e lipossolúveis (solúveis em gordura e que têm que ser veiculadas através de gorduras alimentares).

Cada vitamina desempenha funções próprias e específicas, por isso o excesso de uma vitamina não pode ser usado para compensar a falta de outra. O excesso de vitaminas hidrossolúveis é excretado principalmente na urina pois o organismo não tem capacidade para as armazenar. O consumo excessivo de vitaminas lipossolúveis pode conduzir à sua acumulação nos depósitos de gordura, o que tem poucas vantagens funcionais, podendo mesmo assumir proporções de toxicidade no caso de um consumo excessivo prolongado. No grupo das lipossolúveis incluem-se as vitaminas A, D, E e K; todas as restantes vitaminas fazem parte do grupo de vitaminas hidrossolúveis.

Vitaminas - fontes alimentares e funções: (tabela resumo)

Vitaminas	Principais Fontes Alimentares	Principais Funções
A (Retinol)	Leite e derivados, gema de ovo, fígado, hortícolas e peixe	Contribui para a manutenção da saúde da visão, pele, cabelo, para a função reprodutora e para um crescimento saudável.
D (Calciferol)	Gorduras vegetais, óleo de fígado de peixe, manteiga, ovos e ainda a partir da exposição solar	Facilita a utilização de cálcio e de fósforo pelo organismo.
E (Tocoferol)	Óleos vegetais, germe de trigo, pão integral, ovos, leite, manteiga, frutos secos, milho, arroz	Participa na formação e funcionamento dos músculos e outros tecidos. Protege os ácidos gordos essenciais.
K	Folhas de vegetais verdes.	É necessária para a normal coagulação sanguínea.
Ácido Fólico (Folacina)	Folhas de vegetais verdes, pão integral, laranjas, leite, queijo, fígado e rim	Previne o aparecimento de determinadas anemias É essencial para a formação de células sanguíneas, para o óptimo funcionamento do sistema nervoso e da medula óssea e para um saudável crescimento.
Ácido Pantoténico	Fígado e rim, ovos, vegetais e legumes verdes	É necessário para o metabolismo das proteínas, gorduras e glícidos e para a formação de algumas hormonas. Participa também na regeneração tecidular.
B1 (Tiamina)	Cereais e pão integral, levedura e hortícolas	Participa na obtenção de energia a partir dos alimentos e no normal funcionamento dos músculos e do sistema nervoso.

B2 (Riboflavina)	Leite e derivados, peixe, fígado e rim, hortícolas e leveduras	É necessária para uma pele saudável. Participa na utilização dos glúcidos, das proteínas e das gorduras pelo organismo e na libertação de energia para ser utilizada pelas células. É essencial para o crescimento.
B6 (Piridoxina)	Fígado e rim, ovos, vegetais verdes, tomate e carne	Essencial para uma utilização correcta das proteínas. Participa na formação dos glóbulos vermelhos do sangue e no normal funcionamento do sistema nervoso.
B12 (Cianocobalamina)	Fígado, leite e derivados, ovos e produtos de origem animal	Contribui para a prevenção do aparecimento de certos tipos de anemia e na formação dos glóbulos vermelhos do sangue. Suporta o funcionamento correcto do sistema nervoso. É importante no metabolismo dos açúcares.
Biotina	Gema de ovo, fígado e rim, vegetais frescos, leite, carne e levedura	Actua no metabolismo dos açúcares, gorduras e proteínas e na produção de energia. É essencial para um crescimento saudável.
C (Ácido Ascórbico)	Citrinos, tomate, morangos, kiwis, bróculos, acerola, hortaliças e folhas verdes	É importante na formação do colagénio e tem um papel nos mecanismos de auto - defesa do organismo contra infecções. Facilita a absorção do ferro alimentar. É fundamental na manutenção da integridade dos vasos sanguíneos. Desempenha um importante papel anti-oxidante ao nível celular.
Niacina (Ácido Nicotínico)	Levedura, trigo, arroz, leite e derivados e carne	Participa nas reacções de produção de energia pelas células. Pode intervir como vasodilatador.



Vanessa Candeias
Cecília Morais - Nutricionista
Divisão de Promoção e Educação para a Saúde
Direcção Geral da Saúde